



¿Hambre fisiológica o hambre emocional?

Es posible que el aislamiento social nos haga acordarnos de la comida más a menudo. Poder reconocer cuando es hambre real y cuando esta llamada responde a los sentimientos que nos puede generar el estar confinados, es importante para poder mantener una dieta equilibrada.

HAMBRE FISIOLÓGICA (REAL)	HAMBRE EMOCIONAL (ANTOJOS)
Se siente en el estómago .	Se siente en el cuello .
Está relacionada con una necesidad física (ayuno, glucemias).	Está relacionada con las emociones (tristeza, aburrimiento, estrés, etc).
Responde a horarios fijados de antemano (si llevas una dinámica regular de comidas).	No responde a horarios . Aparece de forma espontánea. Incluso después de comer.
No es urgente , es gradual, la ingesta puede esperar.	Necesitas satisfacer inmediatamente el deseo . No se puede posponer.
Haces una selección de alimentos más razonada.	No tiene en cuenta los nutrientes. Deseos de comida específica .
Reconoces tu plato de comida, paras cuando estás saciado .	Comes sin control ni conciencia.
Saboreas, disfrutas la comida.	No disfrutas los sabores de los alimentos.
Al terminar de comer, te sientes satisfecho .	Al terminar de comer, te sientes muy lleno .
No te sientes culpable al terminar. No hay sentimientos negativos.	Te sientes culpable , avergonzado al terminar.